

108 年度新竹縣竹東鎮樂齡學習優質中心

一、優質中心沿革及介紹

本組織從 103 年接辦樂齡學習中心後，連續蟬連特優獎項，並且深入觀察竹東鎮的生活型態，我們屬於狹長地形，分為內五里(鄰近五峰鄉)、市中心、外五里(鄰近新竹市)，樂齡族要到本中心實屬不易，而拓點也並非常態，所以在 105 年度組織運用二年的經營成果，於 106 年成立員山分部、107 年開設松風分部，108 年更將講師群帶入文化健康站與日照中心，將服務的對象擴大。



竹東樂齡中心本部大門



竹東樂齡中心本部 1 樓教室



竹東樂齡員山分部 1 樓教室



竹東樂齡松風分部

二、優質中心 108 年度最值得推薦之特色

1. 樂齡核心課程：運動保健之系列課程，因有規律的運動外還需要懂得吃、知道怎麼吃，所以此項目本中心是處於合作模式。



規律運動(本部宣傳部隊)



規律運動



樂齡核心課程-多元運動



樂齡核心課程-食在好健康

2. 自主規劃課程：客家文化傳承系列課程-因竹東鎮為一個客家山歌城，客家十二大節慶中竹東鎮為唱響天穿、樂舞客家情為主軸，故以此含意與竹東鎮各公部門結合參與，讓樂齡族群傳承舊經驗，學習新知識。



自主規劃課程-客家文化傳承系列

課程-大嬸婆舞蹈戲劇-天穿日踩街

活動



自主規劃課程-客家文化傳承系列

課程-大嬸婆舞蹈戲劇

三、優質中心 108 年度樂齡學習社團介紹

1. 大嬸婆舞蹈戲劇團：以客家舊有文化傳藝為主軸創意為輔，用客家舞蹈串連客家說唱藝術延伸故事性、戲劇性。本課程融入活躍老化概念，以提升高齡者之生理功能。



2. 客家排舞社：以客家音樂編創排舞，讓樂齡族群在熟悉的客家優美音樂中舞動人生，更可讓他們達到運動生活化，生活運動化的氛圍裡。



3. 樂齡美聲合唱團：以在地老化的概念，邀請當地的學者專家教授吳聲吉老師教授正統聲樂，以提升客家演唱水準。且聲樂中的腹式呼吸法，更需要身體各部位的配合，所以運用唱歌的過程就是一個鍛煉身體的過程、一個健身的過程。



4. 爺奶畫室：邁入老年期的最初幾年，非常適合藝術生活，藝術領域所帶來的創意及刺激，可以豐富老年人生活，更可以提供新體驗及豐富人生的機會，從爺奶素描課程開始。



四、優質中心 108 年度貢獻服務活動介紹

竹東鎮樂齡學習優質中心 108 年整體規劃中核心課程與自主規劃課程是一體兩面，密不可分，因為學員必須要有核心課程的知識，才能夠擁有健康的身心靈，才能參與中心規劃課程，更進入中心的學習社團，也可進入樂齡志工服務行列，最後參與竹東樂齡愛的列車，跟著團隊進入日照、養護中心服務無法自理的高齡者，實現健康老人服務需要協助的老人。

